



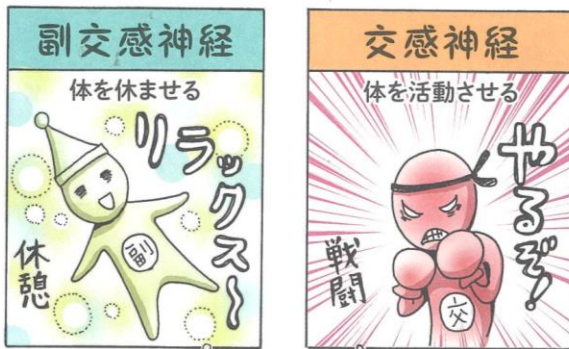
# みみトピ



## 服を着たままで OK 乾布摩擦に再注目

乾いたタオルで肌をこする「乾布摩擦」昔ながらの健康法というイメージが強いですが、実は最近、改めてその魅力が見直されていることをご存じでしょうか？皮膚を優しくこすると、自立神経が整い、体調の改善が期待できるといわれています。

乾布摩擦というと、子供のころ裸で上半身をタオルでゴシゴシ、といったイメージがあるかと思われます。最近、この乾布摩擦を服を着たまますことで、自律神経のバランスが整い、血行もよくなることで健康と美容に効果が期待できると注目されています。



自律神経には2種類あり、体を活動モードにする「交感神経」と、リラックスモードにする「副交感神経」があります。健康的な生活を送るためにはこの2種類の自律神経のバランスが取れていることが欠かせません。

しかし、現代人は不規則な生活のせいで交感神経だけが優位になりがちのため、ストレスがたまったり、血管の老化や免疫力の低下などが起こり、心や身体に不調なサインが出るが増えていきます。



自律神経は、乾布摩擦を行っている最中は交感神経が、したあとには副交感神経が活発になるといわれており、自律神経を整える健康法に最適と注目をあつめています。主な効果としては、免疫力が上がることによる花粉症などのアレルギー症状の緩和や、風邪を引きにくくなるなどがあります。また、血流が良くなるため、冷えの改善、首・肩コリの緩和、不眠・便秘解消、ストレスを受けにくくなるなど、多くの効果が期待できます。美容面でも、体温が上がって代謝が良くなることで体脂肪が燃えやすくなり、痩せやすいカラダに近付けるなど、乾布摩擦は良いことづくしの健康法なのです！



# 乾布摩擦をやってみましょう

用意する物…やわらかめのタオル（1m前後のもの）

やり方…薄手の服を着たままでOK

朝おきたときと夜寝る前の1日2回

椅子に座って、つよくこすらずリラックスしながら

タオルをおりたたみ、ゆっくり動かし、やさしくこすります



## 腕

腕の外側、内側、前、後の4面を各2往復  
片側がおわったら、逆の腕も同じように2往復



## 脚

脚の外側、内側、前、後の4面を各2往復  
片側がおわったら、逆の足も同じように2往復



## 背中

右手を上にして10往復  
無理の無い範囲で少しずつ場所をずらし、背中の  
様々なところをこすっていきます  
終わったら、左手を上にして同じように10往復

## 頭

タオルを頭にかぶり、両手を使い頭から耳の  
後ろを上から下へなでるようにやさしく  
10~20回こすります



最後に折りたたんだタオルを両手で挟んで、約1分程手のひらをこすります

タオル一枚あれば、いつでもどこでもできる乾布摩擦  
毎日の習慣にして、健康を手に入れてみてはいかがでしょうか

## 8月よりサービス提供責任者が増えました



8月より、あけぼのでサービス提供責任者のお仕事をさせてもらっている、中野マリ子です。お願い致します。

ご利用者らしいライフスタイルで過ごすことが出来るように、些細な変化にも気付く事が出来るような責任者になる事が目標です。  
これからもご指導、宜しくお願い致します。